



Entregado a usted por UMass Extension Programa Educativo de Nutrición

ISSUE 4

Nutrition Bites! (Bocados de Nutrición) es un boletín semanal que destaca información útil sobre cómo mantenerse seguro, fácil y saludable receta para probar con su familia, ideas de actividad física y recursos alimenticios en su área. Sabemos que estás tomando pasos adicionales para protegerlo a usted y a su familia durante esta pandemia. Nuestro objetivo es trabajar juntos y proporcionar información para ayudar a nuestra comunidad a mantener la seguridad de todos nosotros.

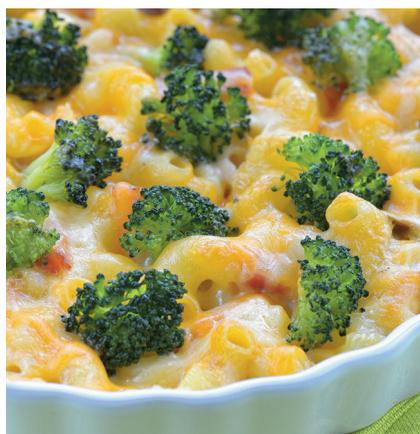
MANTENERSE SEGURO



Siempre es importante que usted y su familia estén seguros y saludables cuando trabajen en la cocina. ¿Qué consejos a continuación sigue para protegerse contra las enfermedades transmitidas por los alimentos?

- **Lávese las manos** con jabón y agua tibia durante al menos 20 segundos antes y después de preparar o comer alimentos.
- **Lave las tablas de cortar**, los platos, los utensilios y las superficies de la cocina con agua jabonosa caliente entre usos.
- **Use toallas de papel o paños limpios** para limpiar las superficies de la cocina o limpiar los derrames.
- **Limpie sus paños** con frecuencia utilizando el ciclo caliente de la lavadora..
- **Enjuague bien las frutas y verduras crudas** con agua corriente fría antes de prepararlas y comerlas.

RECETAS Y CONSEJOS NUTRICIONALES



¿Tratando de incluir un vegetal en una comida familiar favorita?

- Prueba este plato de Macarrones con Queso y Brócoli (receta mas abajo) que agrada a la multitud. Si no tiene todos los ingredientes para cocinar desde cero, puede usar macarrones con queso en caja y agregar brócoli fresco o congelado. Cámbielo sustituyéndolo por otro vegetal favorito, como la calabaza, las batatas o los guisantes. Cuando agrega vegetales a cualquier comida, agrega vitaminas y minerales.
- Todos sabemos que a los niños les encanta la pasta. Si está buscando más platos de pasta, vea este video sobre cómo hacer Pasta con Pollo, que utiliza ingredientes similares. Esta comida está llena de granos enteros, calcio y vitamina A.

CONSEJOS DE ACTIVIDAD FÍSICA



El estiramiento mejora la flexibilidad y el equilibrio. Prueba este sencillo estiramiento de yoga Gato-Vaca sentado en casa.

1. Siéntese derecho en una silla con los pies en el suelo. Relaja los brazos a los costados o coloca las manos en el regazo.
2. Mientras respira, gire los hombros hacia atrás y hacia abajo. Hacer esto empuja tu pecho hacia adelante y arquea tu espalda. Esta es la postura de la vaca.
3. Al exhalar, jale el ombligo hacia la columna vertebral para contraer los músculos abdominales y redondear la espalda, inclinándose hacia adelante. Esta es la pose del gato. Ayuda a estirar la espalda, promueve la flexibilidad de la columna y calienta el cuerpo. Repita esta serie de estiramientos cinco veces.



La jardinería puede aliviar el estrés. Intenta cultivar cebollas verdes a partir de desechos.

1. Guarde las bombillas blancas del fondo de sus cebollas verdes. Incluya una pequeña cantidad del tallo verde pálido.
2. Colóquelos en una taza con suficiente agua para cubrirlos. Mantenga la taza en un lugar soleado y cambie el agua cada dos días.
3. Dentro de una semana, tendrás nuevas cebollas verdes. ¡Corta las porciones verdes a medida que crecen y úsalas cuando cocines!
4. Puede trasplantar cebollas verdes a una maceta con tierra o plantarlas al aire libre en climas cálidos.

RECURSOS DE ACCESO ALIMENTARIO EN MASSACHUSETTS



El Programa de Nutrición de Mujeres, Infantes y Niños de Massachusetts (WIC) se compromete a brindar a las familias un apoyo continuo durante la pandemia de COVID-19.

Siguiendo los requisitos de distanciamiento social, los programas y servicios de WIC son accesibles por teléfono. Si ha proporcionado su programa local con su dirección de correo electrónico y / o número de teléfono celular, recibirá notificaciones sobre actualizaciones importantes.

Puede verificar su elegibilidad y solicitar WIC en línea.

¿Necesita ayuda para comprar alimentos saludables?

Puede ser elegible para el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP). Solicite los beneficios de SNAP utilizando el siguiente enlace.

<https://www.mass.gov/how-to/apply-for-snap-benefits-food-stamps>

Para obtener más información sobre educación nutricional de SNAP, visite:

<https://www.mahealthyfoodsinsnap.org>

Macarrones con Queso y Brócoli

Sirve: 8

Frutas y Verduras: ¼ de taza por porción

Ingredientes

2 tazas de pasta integral de codo, sin cocinar

4 cucharadas de harina

2 tazas de leche, baja en grasa o sin grasa

2 tazas de queso cheddar, bajo en grasa, rallado

½ cucharadita de pimienta molida

2 tazas de brócoli cocido, picado



Direcciones

1. Cocine la pasta hasta que esté tierna siguiendo las instrucciones del paquete.
2. Escurra la pasta cocida y regrese a la sartén. Espolvorea la harina sobre la pasta mientras aún está tibia. Mezcle bien.
3. Vuelva a calentar la sartén a fuego medio, agregue lentamente la leche, el queso y la pimienta.
4. Cocine, pero no hierva, hasta que la leche y el queso se espesen hasta formar una salsa cremosa, aproximadamente de 7 a 10 minutos.
5. Agregue el brócoli y caliente completamente.

Consejo

- Sustituya el brócoli por otro vegetal favorito.

Información Nutricional

Tamaño de la porción: aproximadamente 1 taza; Calorías: 200; Carbohidratos: 29 g; Fibra: 1 g; Grasas: 3,5 g; Grasa saturada: 2 g; Sodio: 290 mg.